



МЕНЮ

Сад 12 часов

ДЕНЬ 9 - 18.10.22.

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180		6,7	7,4	31,8	221,3
ПШЕНО	22,5	22,3	2,5	0,6	15,2	76,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50,2	50,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,4	17,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	135	135	3,8	4,2	6,1	78,6
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30		4,5	8,7	7,4	131,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	10	9,09	2,1	2,7	0	33,1
БАТОН ПРОСТОЙ	0	0	0	0	0	0,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		0,2	0,1	14,6	58,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,4	131,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	8,1	8,1	0	0	7,9	31,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	0	0	0	0	0	0,0
			11,4	16,2	53,8	410,6
II Завтрак						
ЙОГУРТ	120					
ЙОГУРТ 3,2% ЖИРНОСТИ СЛАДКИЙ	0	0	0	0	0	0,0
Обед						
САЛАТ "ПОЛЕВОЙ"	50		0,7	5,1	3,3	61,5
КАРТОФЕЛЬ	50	32,5	0,7	0,1	5,1	24,3
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,2	0,1	0	0,3	1,6
СУП С МАННЫМИ КЛЕЦКАМИ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	180		6,6	3,3	8,7	91,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	22,5	20,3	3,7	3,1	0	43,0
КАРТОФЕЛЬ	90	58,5	1,2	0,2	9,2	43,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
МОРКОВЬ	0	0	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	0	0	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0	0	0	0	0	0,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0 шт.	0	0	0	0	0,0
ПЛОВ ИЗ МЯСА	180		20,6	20,5	30,2	387,8
ГОВЯДИНА Б/К	45	40,5	7,3	6,3	0	85,7
КРУПА РИСОВАЯ	27	26,7	1,8	0,3	19,2	86,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,6	0,1	0	0,6	3,0
МОРКОВЬ	13,5	10,1	0,1	0	0,7	3,4

ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,7	2,7	0,1	0	0,5	2,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,6	0	32,7
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		200	0,6	0,1	31,7	131,0
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	12	12	0,6	0	5,9	27,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		10	0,7	0,1	4,2	20,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0,7	0,1	4,2	20,4
			31,5	29,3	93,2	763,2
Ужин						
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ		150	3,4	4,4	19,0	128,4
КАРТОФЕЛЬ	144	108	2,1	0,4	17,1	80,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	64,8	64,8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	112,5	112,5	3,2	3,5	5,1	65,5
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,6	0,3	22,0	92,7
ШИПОВНИК СУХОЙ	10,8	10,8	0,4	0,2	5	29,8
САХАР ПЕСОК	10,8	10,8	0	0	10,5	41,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
			4,0	4,7	41,0	221,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,9	50,2	188,0	1 394,9